

# 5月の献立表

平成29年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
1	月	○	シナモントースト ミネストローネ フレークサラダ	牛乳 ベーコン 鶏がら(だし)	パン ジャがいも マーガリン グラニュー糖 米油	人参 トマト缶詰 にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	560 16.3
2	火	○	たけのこごはん <sup>さば ふんかほ</sup> 鯖の文化干し さわにわん <sup>まつお</sup> 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鰹 豚肉 粉寒天 生卵-H かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 米油	人参 きぬさや たけのこ 大根 ごぼう 干しいいだけ	713 29.2
3	水		<b>憲法記念日</b>				
4	木		<b>みどりの日</b>				
5	金		<b>こどもの日</b>				
8	月	○	コメッコハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 豚骨 生卵-H	米 ジャがいも 三温糖 米油 米粉 砂糖 ざらめ	人参 ビーツ にんにく 生姜 玉ねぎ わかし-H きゅうり じゃが	667 20.6
9	火	○	ガーリックライス ポトフ ミニトマト	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉 鶏がら(だし)	米 ジャがいも パター 米油	人参 ミニトマト にんにく 玉葱 キャベツ	596 21.1
10	水	○	ごはん <sup>さけ しおや</sup> 鮭の塩焼き むらくも汁 <sup>じり</sup> きゅうりのさっぱり漬	牛乳 鮭 かつお節(だし) 鶏肉 豆腐 塩昆布 卵	米 片栗粉	人参 小松菜 干しいいだけ ねぎ きゅうり	570 30.3
11	木	○	丸パン マカロニのトマト煮 カラフルポテト	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豚骨(だし) 粉チーズ	パン マカロニ 米粉 米油 三温糖 パター ジャがいも	人参 トマト缶詰 玉葱 キャベツ グリーンピース コーン	644 24.4
12	金	○	梅ごはん <sup>うめ</sup> じゃがいもの金平煮 かぶと高野豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 高野豆腐 かつお節(だし)	米 砂糖 つきこん 砂糖 じゃがいも ごま 醤油	人参 さやいんげん 小松菜 梅干し 生姜 ごぼう 大根 かぶ	561 18
15	月	○	ごはん チキンチキンごぼう ゆでそらまめ 大根のみそ汁 <sup>だいこん</sup> <1年生そらまめさやむぎ>	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かつお節(だし) だし	米 片栗粉 三温糖 醤油	人参 ごぼう たけのこ 干しいいだけ ねぎ そらまめ	657 25.6
16	火	○	こぎつねごはん しししゃものみりん焼 <sup>やし</sup> ざくざく汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節(だし) しししゃも	米 砂糖 コシコシ ジャがいも ごま 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ グリーンピース	594 26.9
17	水	○	ごもく <sup>ごもく</sup> 五目あんかけ焼きそば 白玉入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか むきえび うずらの卵 寒天	蒸し中華めん 砂糖 米油 片栗粉 <す粉> ごま油 白玉	人参 青梗菜 生姜 にんにく たけのこ もやし 玉葱 白菜	696 28.5
18	木	○	わかめごはん <sup>わかめ</sup> ひじき入り卵焼き 吉野汁 <sup>よし</sup> 即席漬	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ちくわ ひじき わかめ 豆腐 かつお節(だし)	米 砂糖 米油 <す粉>	人参 小松菜 干しいいだけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ 生姜	565 24.7
19	金	○	エビチリ豆腐丼 パンサンスー	牛乳 むきえび 豆腐 ハム 鶏がら(だし)	米 三温糖 片栗粉 砂糖 国産香海 ごま油 米油	人参 生姜 にんにく ねぎ 白菜 グリーンピース きゅうり	568 23.2
22	月	○	ごはん <sup>あつあ</sup> 厚揚げの吹き寄せ 青菜のごまあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ あおな	米 三温糖 こんにゃく ごま 片栗粉 米油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 干しいいだけ たけのこ もやし 玉ねぎ	621 21.7
23	火	○	ねりま <sup>ねりま</sup> 練馬スパゲティ こまつな <sup>こまつな</sup> 小松菜とベーコンのソテー <だもの>	牛乳 ツナ きざみり ベーコン	スパゲティ 砂糖 米油 オリーブ油	小松菜 大根 しめじ コーン <だもの>	570 23.2
24	水	○	えだまめ <sup>えだまめ</sup> 枝豆ごはん <sup>ごもく</sup> 五目きんぴら 豚汁 <sup>とんじり</sup>	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ 豆腐 かつお節(だし)	米 砂糖 つきこん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	人参 枝豆 ごぼう たけのこ れんこん 大根 ねぎ	636 23.8
25	木	○	ごはん <sup>わかめ</sup> 和風ハンバーグ じゃこサラダ <sup>じゃこ</sup> のっぺい汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ かつお節(だし)	米 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ごま ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ	665 27.3
26	金	○	セルフチキンカツサンド ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 鶏がら(だし)	パン 小麦粉 醤油 米油	人参 キャベツ 玉ねぎ	690 28
27	土		<b>運動会</b>				
30	火	○	ごはん <sup>しゅうまい</sup> 焼売 ちんげんさい <sup>ちんげんさい</sup> 青梗菜と豆腐のスープ <sup>かふう</sup> 華風大根	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま油 米油 しゅうまいの皮	人参 青梗菜 生姜 玉ねぎ 大根 ねぎ グリーンピース	575 23.7
31	水	○	ナン レンズ入りキーマカレー ダイスチーズサラダ <だもの>	牛乳 豚肉 レンズ豆 ダイスターズ 豚骨(だし)	ナン 砂糖 小麦粉 米油	人参 ビーマン にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	586 25.5

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

ご意見などがありましたら、学校へお寄せください。

担当 副校長 田中すみ子 栄養士 土屋 康子

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	たんぱく質				A <sub>1</sub> mgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
5月の平均	618	24.3	21.6 (30%)	346	2.6	208	0.27	0.38	14	5	2.6
学校給食摂取基準	640	24	摂取材料 <sup>1</sup> - 全体の ~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満